

# ヨガの思想と実践

講師 中村尚人先生

昨年に引き続き、日本を代表するヨガ・ピラティスの指導者、中村尚人先生をお招きして研修会を開催いたします。中村先生は、理学療法士として医療・介護分野で臨床経験を積む中で、病気になってからよりも、病気になるようにする事の重要性に気付き、予防医学の実現のためにヨガとピラティスのスタジオ“TAKT EIGHT”を立ち上げられました。自らまとめ上げたピラティスメソッドやウォーキング法の指導者育成をはじめ、執筆活動、各種講演など、全国各地で幅広く活動されています。

ヨガの思想や実践法はとても奥深く、繰り返し学ぶことによって、ヨガの素晴らしさを理解することができ、日々の実践へと繋げていくことができます。

また、今回の研修会では、ヨガだけではなく、ピラティスについてもご指導いただく予定となっており、充実した内容となること間違いありません。ご興味のある方は、この機会に是非ご参加下さい！



## Profile

■日本ヘルスファウンデーション協会 代表理事 <http://www.healthfoundation.or.jp/>

■予防運動療法研究会 代表 <http://www.yobou-pt.com/>

■株式会社 P3 代表取締役 <http://www.takt8.com/>

1999年 理学療法士取得

2011年 ヨガ・ピラティスのスタジオ “TAKT EIGHT”設立

2012年 予防運動療法研究会設立

2013年 予防医学を実現する会社 “株式会社 P3”設立

2014年 一般社団法人日本ヘルスファウンデーション協会設立

【主な書籍】

・ヨガの解剖学

・ヨガの生理学

・ファンクショナルローラーピラティス

開催日時	2017年10月9日(月・体育の日) 9:00~16:00 (受付8:00開始 / 昼休憩1時間)
場 所	福山医療専門学校 福山市引野町南 1-6-45 (駐車場あり)
参加費	10,000円
持参物	ヨガマット ※お持ちでない方は500円(当日徴収)でレンタルいたします。
定 員	50名 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
お申込み	<a href="mailto:taffukuyama@gmail.com">taffukuyama@gmail.com</a> ※お間違えのないようにお願いします。 こちらを明記してお申し込みください。 ①氏名 ②所属(施設名) ③職種 ④連絡先(必ず連絡がとれる番号をお書きください) ⑤領収書の有無 ⑥ヨガマットレンタルの必要・不要
問い合わせ	T.A.F.fukuyama 代表 服部融法(C-power) TEL 084-982-8985
注意事項	・携帯電話からの申し込みの際はPCメールが受信できる状態にしてください。 ・昼食は各自でご用意をお願いします。(近隣にコンビニがあります) ・実技のできる服装をお持ちください。 ・お申し込み後1週間経っても返信メールがない場合はご連絡ください。